Rehrücken | Kumquats | Happy Panda Chinese BBQ Rub

Dauer:	35 min
Schwierigkeit:	Mittel
Zusatzinfos:	Fleisch

Rezept für 4 Personen:

Equipment:

1	Topf
1	Zauberstab (Stabmixer, Pürierstab)
1	Pfanne

Gewürze & Zutaten:

500 G	Süßkartoffel, geschält, in walnussgroße Stücke geschnitten
500 G	Kokosmilch
optional 1 Prise	Safranfäden
1 EL	Happy Panda Chinese BBQ Rub
1 TL	heller Essig
100 ml	Weißwein
100 ml	Holunderblütensirup
6 g	Glühweingewürz
100 G	Kumquats in 2-3 mm Scheiben geschnitten
100 G	Butter
800 G	Rehrücken ohne Knochen, geputzt
150 G	Pak Choy, gewaschen und geputzt

Zubereitung

Für das Süßkartoffelpüree:

1 Die Süßkartoffel mit der Kokosmilch und dem Safran weich kochen. Happy Panda Chinese BBQ Rub und Essig zugeben und mit dem Zauberstab glatt mixen.

Für die Kumquats:

1 Weißwein und Holundersirup aufkochen und mit den Gewürzen 5 Minuten einkochen. Die Kumquatscheiben zugeben und langsam ca. 10 Minuten weich kochen.

2 Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen und ein Gitter in den Ofen legen. Darunter ein Blech legen.

Für den Rehrücken:

Copyright © 2025 Gewürzmühle Rosenheim

1	In einer heißen Pfanne die Butter haselnussbraun werden lassen und die Fleischstücke darin anbraten. Dabei immer leicht schwenken und in Bewegung halten. Dann die Fleischstücke für 4 – 5 Minuten im Ofen auf dem Gitter garen. Herausnehmen und mindesten 5 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.
2	Noch einmal die Pfanne mit der Bratbutter aufstellen und heiß werden lassen. Die Fleischstücke kurz nachbraten, salzen, mit dem Happy Panda Rub kräftig bestreuen und aus der Pfanne nehmen.
3	Jetzt den Pak Choy für 1 – 2 Minuten in der heißen Pfanne vom Fleisch durchschwenken und anrichten. Die Süßkartoffelcreme dazwischen setzen, das Fleisch aufschneiden und anrichten. 3-4 Scheiben Kumquats dazwischen legen und mit dem Saft beträufeln.

Copyright © 2025 Gewürzmühle Rosenheim